

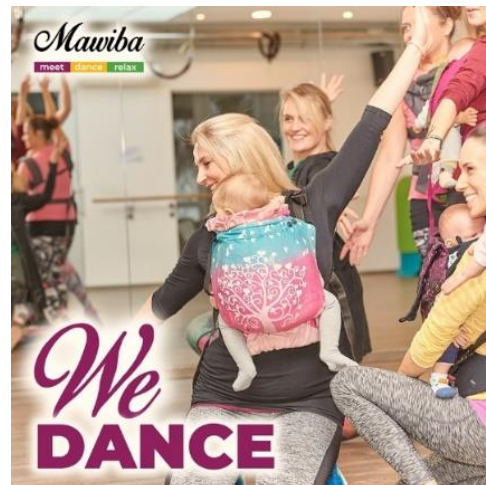
## Neu bei Sportive Woman ab 6.11.2020 14:30

MAWIBA ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Mawiba Mix steht allen Mamas mit ihren Babys, Schwangeren und Frauen, die Spaß am Tanzen haben, offen.

MAWIBA Tanzkurse sind keine schweißtreibenden Mama-Baby-Fitness Einheiten, sondern es geht darum den Körper sanft wieder fit zu bekommen und vorrangig den Beckenboden zu stärken. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um bei unserem Tanztraining mit zu machen, einzig die Freude an Tanz und Bewegung sollten die Teilnehmerinnen mitbringen. Eine Teilnahme ist ab der 14. Schwangerschaftswoche bzw. 8-12 Wochen nach der Geburt (nach dem postnatalen Check-up) möglich.

Mitglieder von Sportive Woman erhalten 5€ Rabatt auf die Kursdauer. Anmelden kann man sich per E-Mail [mweckert@mawibatrainer.com](mailto:mweckert@mawibatrainer.com) oder direkt über <https://kikudoo.com/mawiba-mit-maria>



## Newsletter



65549 Limburg/WerkStadt  
Bahnhofsplatz 1a  
Tel. 06431 - 2189088  
info@sportive-woman.de

### Öffnungszeiten

Mo / Mi/ 08:00h bis 20:00h  
Di 09:00h bis 18:00h (18:00hVHS)  
Do 10:00h bis 14 :00h/ + 16:00 bis 19:00  
FR 08:00h bis 19:00h  
Sa 09:00h bis 13:00h  
So 10:00h bis 12:00h

# Unsere Kurse im November

Tag	Datum	Zeit	Kurs	Trainer
Mo	02.11.20	19:00	Pilates	Annette
Di	03.11.20	17:45 19:00	Funct. Boxing Pezzi Fit/Step	Julia
Mi	04.11.20	10:00	Pilates	Annette
Do	05.11.20	19:15	Aroha	Alex
Fr	06.11.20	17:30 19:00	Yoga DeepWork	Claudia Annette
Sa	07.11.20	10:00	Pilates meets Faszio	Annette
So	08.11.20	10:30	Zumba	Diana-Maria
Mo	09.11.20	19:00	Pilates	Annette
Di	10.11.20	17:45 19:00	Funct. Boxing Pezzi-Fit/ Speedball	Julia
Mi	11.11.20	10:00	Pilates	Annette
Do	12.11.20	19:15	Step	Alex
Fr	13.11.20	17:30 19:00	Yoga DeepWork	Claudia Annette
SA	14.11.20	10:00	Faszio meets Pilates	Annette
So	15.11.20	10:30	Zumba	Diana-Maria
Mo	16.11.20	19:00	Pilates	Annette
Di	17.11.20	17:45 19:00	Funct. Boxing Pezzi Fit/Step	Julia
Mi	18.11.20	10:00	Pilates	Annette
Do	19.11.20	19:15	Step	Alex
Fr	20.11.20	19:15	DeepWork	Annette
Sa	21.11.20	10:00	Pilates meets Faszio	Annette
So	22.11.20	10:30	Zumba	Diana-Maria
Mo	23.11.20	19:00	Pilates	Annette

Di	24.11.20	17:45 19:00	Funct. Boxing Pezzi Fit/Speed Ball	Julia
Mi	25.11.20	10:00	Pilates	Annette
Do	26.11.20	19:15	Aroha	Alex
Fr	27.11.20	17:30 19:00	Yoga DeepWork	Claudia Annette
Sa	28.11.20	10:00	Pilates meets Faszio	Annette
So	29.11.20	10:30	Zumba	Diana Maria
Mo	30.11.20	19:00	Pilates	Annette

Liebe Sportive Woman

Auch wenn es noch ein paar Wochen hin sind, aber die Weihnachtszeit steht vor der Tür.

Am Samstag, den 28.11.20 ab 15:00h würden wir gerne mit Euch einen Adventskaffee im Club, oder ev. auch draußen veranstalten, in kleinem Rahmen, nach Auflagen der Hygienemaßnahmen. Jeder kann etwas mitbringen, Stollen, Kuchen, Plätzchen ect. Es gibt Glühwein und Tee. Bitte tragt Euch in die Teilnehmerliste ein und auch das, was Ihr mitbringt.

